

# 健診を受けた後の行動

## 健診

### 異常なし

引き続きの健康づくり、毎年の健診を!



### 生活習慣の改善が必要 特定保健指導を利用しましょう!

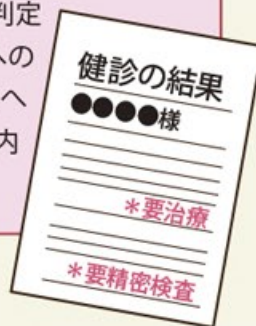
#### 特定保健指導って?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

### 医療機関への受診が必要 医療機関に早期受診を!

#### 未治療者への受診勧奨

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。



## 特定保健指導で健康への目標・行動計画をサポート

#### ●特定保健指導の対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹囲 男性:85cm以上  
女性:90cm以上

OR

BMI 25以上

さらに  
+

以下の追加リスクが1つ以上ある方

血圧 血糖 脂質

喫煙

\*喫煙については、  
血圧、血糖、脂質のリスクが  
1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導対象者に該当  
(40歳~74歳までの方)

メタボ!



#### ●特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします! 健康や生活習慣を見直す良い機会です。

#### STEP1

##### 目標と行動計画の設定

20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた具体的な取組を個別に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

#### STEP2

##### 3~6か月チャレンジ

行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

目標達成を!



#### STEP3

##### 目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

GOAL!



特定保健指導・未治療者への受診勧奨に関するお問合せ先

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ  
☎ 058-255-5155(自動音声案内③)